

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド°				100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°				100	0:02:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H 6ビート				150	0:03:45
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル				750	0:11:15
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m				100	0:03:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR					800	0:12:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3600	1:25:30		

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト°	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:02:30
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H 6ビート	150	0:04:00
				1	4	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル	750	0:11:15
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m	100	0:03:00
3)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR		700	0:11:05
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:20	

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	6サイト°	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:02:30
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H 6ビート	150	0:04:00
				1	4	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	D	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m	100	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:24:30	

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド°				100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°				100	0:02:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				100	0:03:00
5)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H 6ビート				150	0:04:00
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m				100	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3200	1:25:00		

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
5)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H 6ビート	150	0:04:00
				1	4	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m	100	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:24:40	



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト°	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
5)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H 6ビート	150	0:04:30
				1	4	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25m	100	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:50	